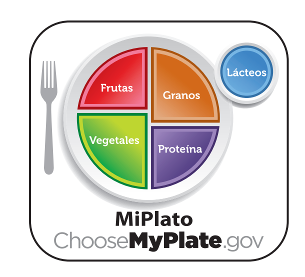
10 consejos

Serie de educación en nutrición

elija MiPlato

10 consejos para crear un buen plato



Elegir alimentos para llevar un estilo de vida saludable es muy sencillo si sigue estos 10 consejos. Use las ideas de ésta lista para *balancear las calorías*, elegir los alimentos que le conviene *comer con mayor frecuencia* y reducir la cantidad de alimentos que le conviene *comer con menos frecuencia*.

1 balancee las calorías

El primer paso para controlar su peso es ver cuántas calorías USTED necesita al día. Vaya a www.ChooseMyPlate.gov para determinar la cantidad de calorías. Hacer actividades físicas también le ayuda a balancear las calorías.

2 disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas

Tómese el tiempo necesario para disfrutar de sus comidas. El comer demasiado rápido o mientras se concentra en otras cosas puede resultar en que coma demasiadas calorías. Preste atención a las señales de hambre y de saciedad antes, durante y después de las comidas. Úselas para reconocer cuándo debe comer y cuándo ha comido suficiente.

3 evite las porciones extra grandes

Use platos, platos hondos y vasos más pequeños. Separe las porciones de alimentos antes de comer. Al salir a comer, elija las opciones de menor tamaño, comparta el platillo o llévese parte de la comida a casa.

4 alimentos que le conviene comer con más frecuencia

Coma más vegetales, frutas, granos integrales, leche y productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa. Estos alimentos contienen los nutrientes que necesita para la buena salud; entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Haga de ellos la base de sus comidas y bocadillos.

5 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Al preparar sus comidas, elija vegetales rojos, anaranjados y verduras como tomates, camotes (batatas) y brócoli, así como otros vegetales. Agregue frutas a las comidas como parte de los platos principales o de acompañamiento, o bien sírvalos como postres.

6 cambie a leche descremada o baja en grasa (1%)



Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero sin tantas calorías y grasa saturada.

7 consuma la mitad en granos integrales

Para consumir más granos integrales, reemplace un producto de grano refinado por un producto de grano integral, como comer pan de trigo integral en lugar de pan blanco, o arroz integral en lugar de arroz blanco.

8 alimentos que le conviene comer con menos frecuencia

Reduzca el consumo de alimentos con grasas sólidas, azúcar y sal adicionales. Estos incluyen pasteles (bizcochos), galletitas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasas como costillas, chorizo, tocineta y salchichas. Use estos alimentos como antojitos ocasionales, no alimentos para todos los días.

9 compare el contenido de sodio de los alimentos

Use las etiquetas de Información Nutricional ("Nutrition Facts") para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio. Elija alimentos enlatados marcados "bajo en sodio," "sodio reducido," o "sin sal adicional" ("low in sodium," "reduced sodium," o "without added salt").

10 beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar

Reduzca las calorías al beber agua o bebidas sin azúcar. En las dietas de los estadounidenses, las gaseosas, bebidas de energía y bebidas deportivas representan grandes cantidades adicionales de azúcar y calorías.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 1
Septiembre 2011